

## PRESEMITTEILUNG

### 3. Deutscher Patientenkongress Depression

#### Lange Wartezeiten auf Termin beim Psychiater und Psychotherapeuten – Onlinehilfen bei Depression gewinnen an Bedeutung

**Umfangreiches Material inkl. aller Pressemitteilungen sowie kostenlose Bilder  
unter: <http://tinyurl.com/owxhr76>**

**Leipzig, 12. September 2015** Heute findet in Leipzig der 3. Deutsche Patientenkongress Depression statt, organisiert von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Betroffenenorganisation Deutsche DepressionsLiga. Die in Deutschland einmalige Veranstaltung bietet depressiv Erkrankten und deren Angehörigen praktische Hilfe in Vorträgen und zahlreichen Workshops zu verschiedenen Aspekten der Erkrankung.

Depression ist eine Volkskrankheit. Insgesamt erkranken in Deutschland jedes Jahr ca. 4,9 Millionen Menschen. Experten und Betroffene mahnen im Zuge des Kongresses Engpässe bei der Versorgung depressiv erkrankter Menschen an. „Es ist inakzeptabel, dass Menschen mit schweren Depressionen oft Wochen oder Monate warten müssen, bis sie einen Termin beim Facharzt oder Psychotherapeuten bekommen“, so Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Thomas Müller-Rörich, Vorstandsvorsitzender der Deutschen DepressionsLiga merkt zudem an: „Betroffene finden immer noch zu wenig Verständnis für ihre Situation. Der Patientenkongress Depression soll auf eine der am meisten unterschätzten Erkrankungen unserer Zeit aufmerksam machen.“

#### **Digitale Revolution – Chancen und Risiken von Onlinehilfen bei Depression**

Aufgrund der angespannten Versorgungslage sind effektive Methoden zur Selbsthilfe eine große Unterstützung für die Erkrankten. Digitale Angebote gewinnen dabei zunehmend an Bedeutung und sollen helfen, Wartezeiten zu überbrücken. Einige dieser Angebote werden auf dem 3. Deutschen Patientenkongress Depression vorgestellt:

- **Selbstmanagement-Programm iFightDepression:** Das iFightDepression-Tool beruht auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Menschen mit leichten Depressionen können sich mit dem Programm umfassend über die Erkrankung informieren und sich aktiv an der Genesung beteiligen. iFightDepression wird über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe speziell geschulten Ärzten und Therapeuten für ihre Patienten kostenfrei zur Verfügung gestellt. In der begleitenden GET.STARTED-Studie am Forschungszentrum Depression wird das Tool auf seine Wirksamkeit hin untersucht.
- **App soll Schlaf von Depressionspatienten regulieren:** Depressiv Erkrankte fühlen sich dauerhaft erschöpft. Deshalb neigen sie dazu, früher ins Bett zu gehen und länger liegen zu bleiben. Dies kann die Depression jedoch verstärken. Zur Überraschung vieler Betroffener führt die Reduktion der Bettzeit hingegen zu einer deutlichen Besserung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat nun eine App programmiert, die den Betroffenen bei der Kontrolle und Optimierung der Bettzeiten hilft. Die begleitende GET.UP-Studie im Forschungszentrum Depression evaluiert die App.

## P R E S S E M I T T E I L U N G

- **Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige:** Bereits seit 2001 können sich von Depression Betroffene und Angehörige unter [www.deutsche-depressionshilfe.de/forum](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum) über die Erkrankung austauschen. Aktuell sind 28.000 Nutzer in dem von Experten moderierten Forum registriert und diskutieren unter anderem über den Umgang mit der Krankheit, die Behandlung oder ihre Sorgen als Angehörige. Ein Forum speziell für junge Menschen ab 14 Jahren gibt es seit 2013 unter [www.fideo.de](http://www.fideo.de).
- **E-Mail-Beratung der Deutschen DepressionsLiga:** Bei der E-Mail-Beratung der Deutschen DepressionsLiga beraten selbst von Depression betroffene Menschen andere Betroffene und deren Angehörige. In den vergangenen sechs Jahren beantwortete die DepressionsLiga rund 800 Anfragen. Die Suche von Angehörigen nach Unterstützung beim Umgang mit Erkrankten oder Anfragen zu Medikamenten und Hilfsangeboten stehen besonders oft im Mittelpunkt der Beratung.

### **Harald Schmidt moderiert Kongress mit 1.200 Teilnehmern**

Im Leipziger Gewandhaus kommen heute mehr als 1.200 an Depression erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte zusammen. Die Moderation übernimmt bereits zum dritten Mal der Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Harald Schmidt. „Depression ist eine Krankheit ohne Lobby. Das möchte ich ändern. Deshalb freue ich mich, den Patientenkongress Depression bereits zum dritten Mal zu moderieren“, erläutert Harald Schmidt sein Engagement. Das Programm des 3. Deutschen Patientenkongresses Depression umfasst neun Vorträge und 52 Workshops, die sich mit unterschiedlichen Aspekten der Erkrankung beschäftigen. Themen sind z.B. „Depression aus Sicht des Arbeitgebers“, „Depression bei Kindern“ oder „Depression und Bewegung“. Wegen der großen Nachfrage wurde das Workshopprogramm erweitert und findet erstmals zweitägig statt.

### **Programm mit Lesung, Dokumentarfilm und Förderpreis für Forschung**

Zu den Höhepunkten gehören außerdem ein kabarettistischer Vortrag von Bestseller-Autor Manfred Lütz, eine Lesung der Brigitte-Autorin Heide Fuhljahr und der Prelaunch des Dokumentarfilms über Depression „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“. Begleitet wird das Programm von zahlreichen Informationsständen von Selbsthilfegruppen und regionalen Bündnissen gegen Depression. „Wir wollen mit dem 3. Deutschen Patientenkongress Depression Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit geben, sich über die Erkrankung zu informieren, miteinander auszutauschen und sich gegenseitig Mut zu machen. Denn Depression ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung“, betont Priv.-Doz. Dr. Christine Rummel-Kluge, Geschäftsführerin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Am Nachmittag prämiieren die Besucher des Kongresses die Gewinner des Kreativwettbewerbs „Menschen – Wege aus der Depression“. Die Teilnehmer des Patientenkongresses erwarten zudem die Verleihung des 3. Carlsson Wedemeyer-Förderpreises. Er geht in diesem Jahr an ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LWL-Universitätsklinik Hamm. Das Team um Professor Martin Holtmann untersucht, inwieweit Lichttherapie die stationäre Behandlung von Depression bei Kindern und Jugendlichen unterstützen kann.

## PRESSEMITTEILUNG

### HINWEIS AN DIE REDAKTIONEN:

Unter <http://tinyurl.com/owxhr76> sind für Sie umfangreiche Materialien zum Kongress hinterlegt. Zudem finden Sie hier aktuelles Bildmaterial, das Sie kostenfrei nutzen können. Das vollständige Kongressprogramm finden Sie auch unter: [www.deutsche-depressionshilfe.de/kongress](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/kongress).

### **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

*Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression ([www.deutsche-depressionshilfe.de/forum](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum)) und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Aktivitäten. In 75 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt.*

### **Deutsche DepressionsLiga e.V.**

*Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst oder deren Angehörige von der Krankheit Depression betroffen sind. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an der Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten zur Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen Depressiver gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Die DDL hat derzeit 455 Mitglieder.*

### **Weitere Informationen für die Presse bei:**

Heike Friedewald, M.A. (Pressereferentin)  
Tel.: +49 341 97 24 48 6  
E-Mail: [presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

Susanne Janicke, M.A. (Pressereferentin)  
Tel.: +49 341 97 24 51 2  
E-Mail: [pr@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:pr@deutsche-depressionshilfe.de)